

Werk met werkplezier,
dan presteer je beter !

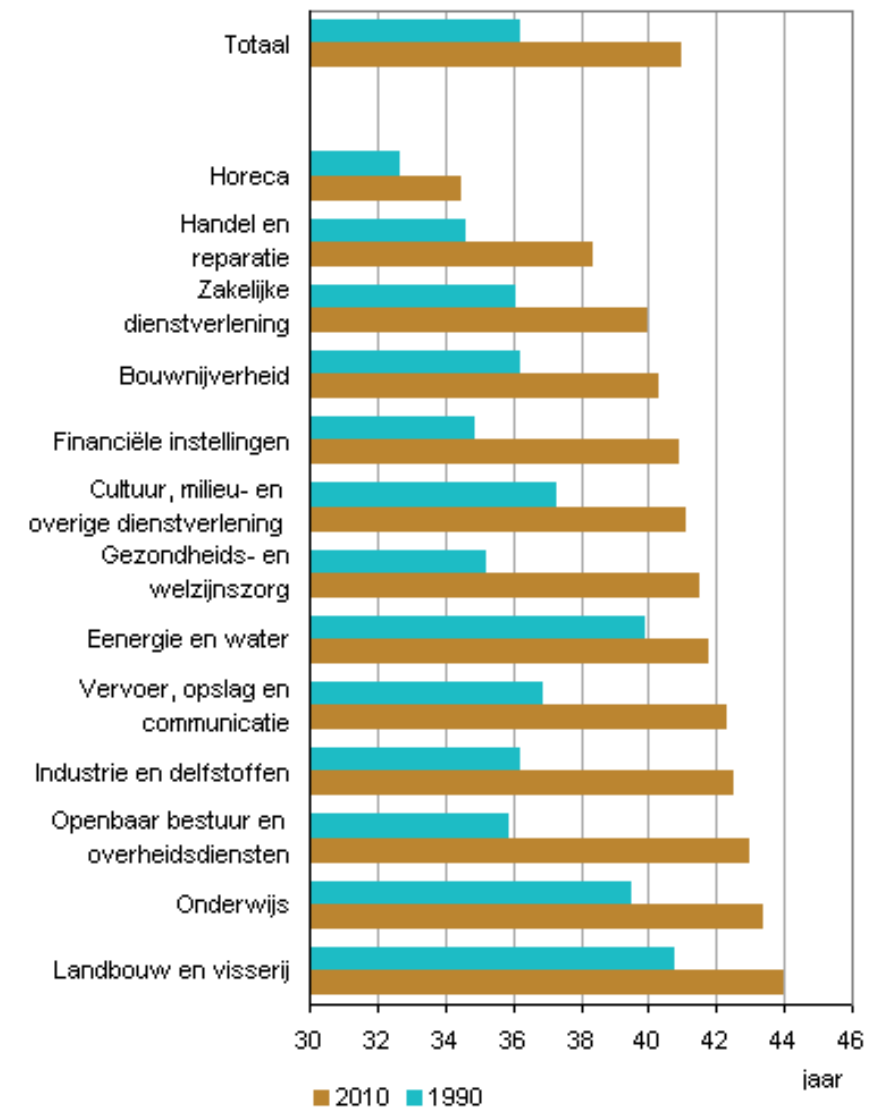
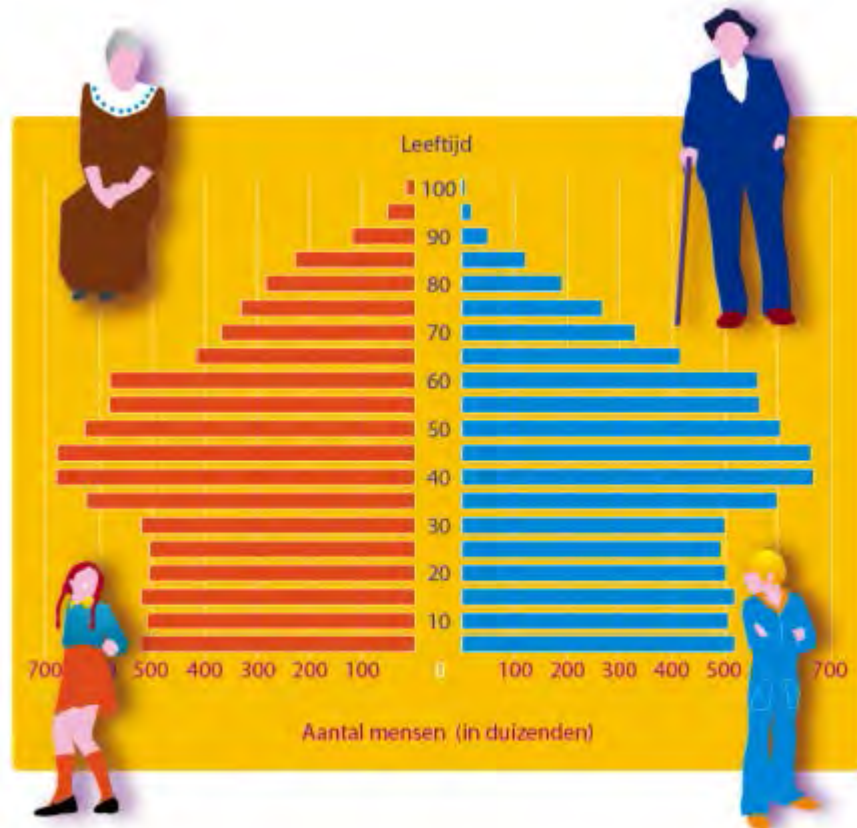


wittenboer advies

Human Potential Management

Marion van den Wittenboer,
arbeids- en organisatiedeskundige

Duurzaam HR: ontwikkeling (beroeps)bevolking



Bron: CBS



Duurzaam HR: langer doorwerken



Duurzaam HR: aan het werk blijven

- Gezond
- Gemotiveerd
- Productief

= Werken met plezier en goed presteren

= De Zeven Bronnen van Arbeidsvreugde

Website:

Zevenbronnen.arbeidsvreugde.nl



Wat zie, hoor, ruik, proef je ?



Werkplezier: zelf je werk leuk maken

Filmpje



Heeft u nog klachten over uw baan ?



Heeft u nog klachten over uw baan ?



And you thought your job sucked



Heeft u nog klachten over uw baan ?

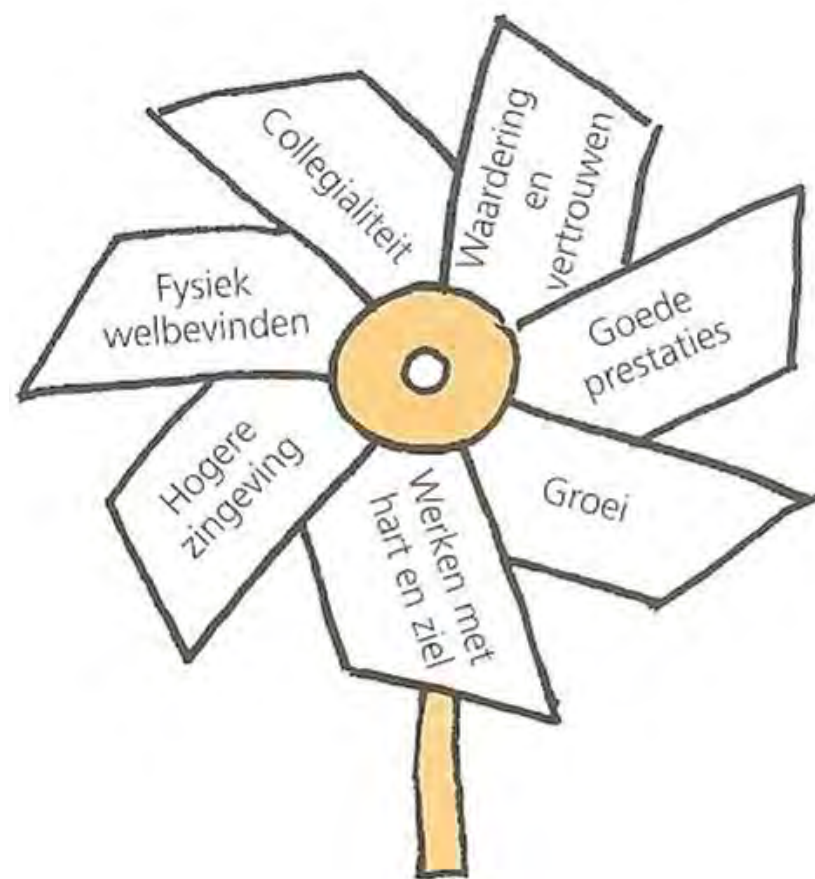


Eigen ervaringen

Wat zijn voor jou leuke / positieve
ervaringen in je werk ?



Zeven Bronnen van Arbeidsvreugde



Fysiek welbevinden



Collegialiteit



Waardering en vertrouwen



Goede prestaties



Groei



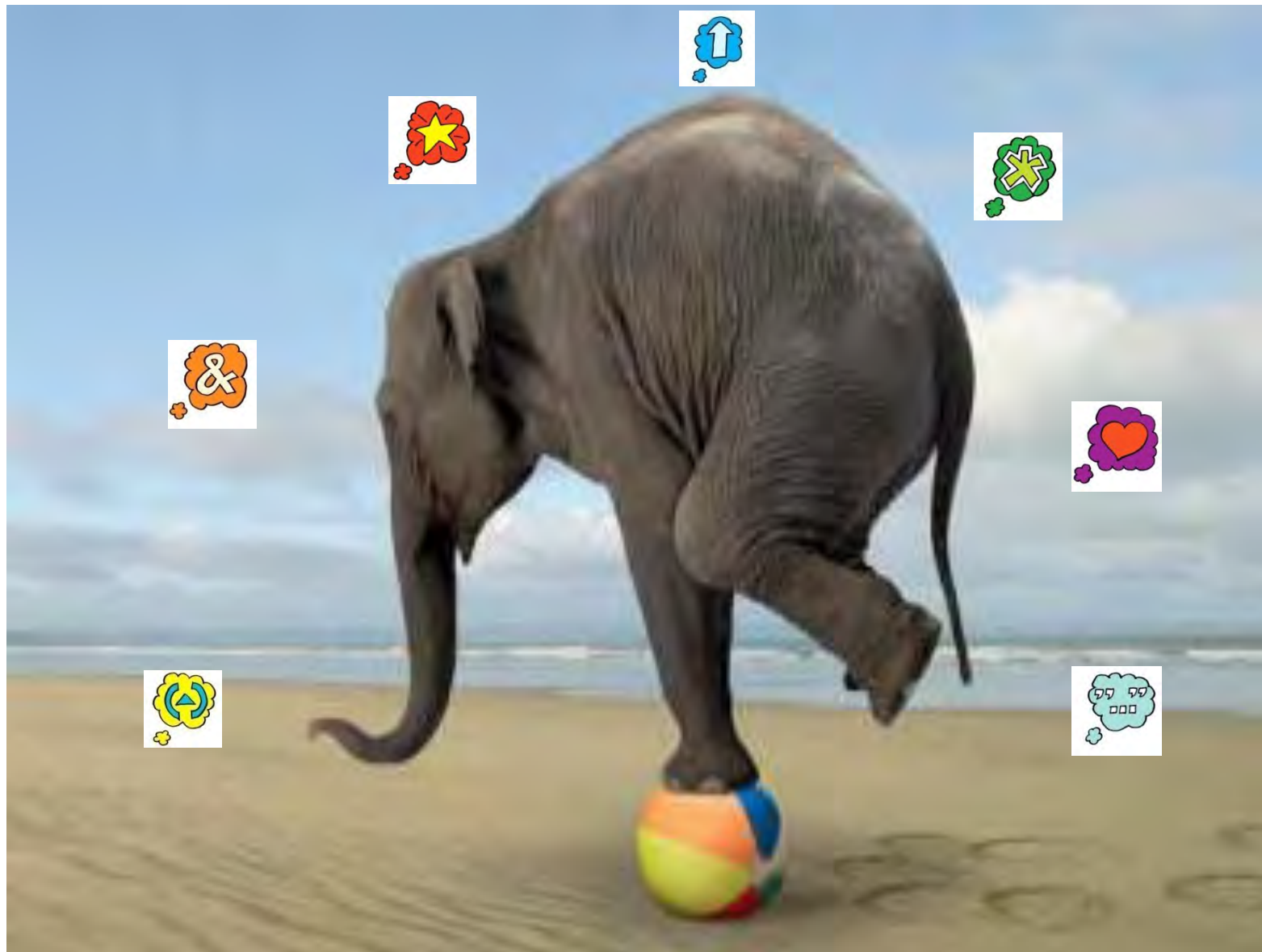
Werken met hart en ziel



Hogere zingeving



Balans ?



7 Bronnen toepassen op individueel niveau

- In welke mate ervaar je de bron ?
- Wat is het belang van de bron voor jou ?
- Waarvan wil je méér ?

De 7 bronnen van arbeidsvreugde	In welke mate ervaar ik de bron in mijn werk? (1 - 5 punten per bron) 1 = bijna niet 5 = in grote mate	Hoe groot is het belang van deze bron voor mij? (1 - 5 punten per bron) 1 = bijna niet 5 = in grote mate	Waarvan wil ik meer? verdeel 10 punten over de 7 bronnen
 1. Fysiek welbevinden			
 2. Collegialiteit			
 3. Waardering en vertrouwen			
 4. Goede prestaties			
 5. Groei			
 6. Werken met hart en ziel			
 7. Hogere zingeving			

© Kouwenhoven Consultancy



Scorekaart bespreken in tweetallen

- Wat valt op ?
- Wat kan jij / je gesprekspartner doen om meer vreugde te ervaren ?
- Op welke bronnen is de meeste winst te behalen ?



Tips voor meer arbeidsvreugde (1)

Fysiek Welbevinden:

- Leef gezond (BRAVO)
- Wees positief
- Ruim je bureau op
- Geef sfeer aan je werkplek



Tips voor meer arbeidsvreugde (2)

Collegialiteit

- Leer je collega's beter kennen
- Stel je open op
- Start een 'Small Talk'
- Bied een luisterend oor
- Geef aandacht en wees attent
- Help elkaar (klaag niet, maar vraag!)
- Eet en drink samen

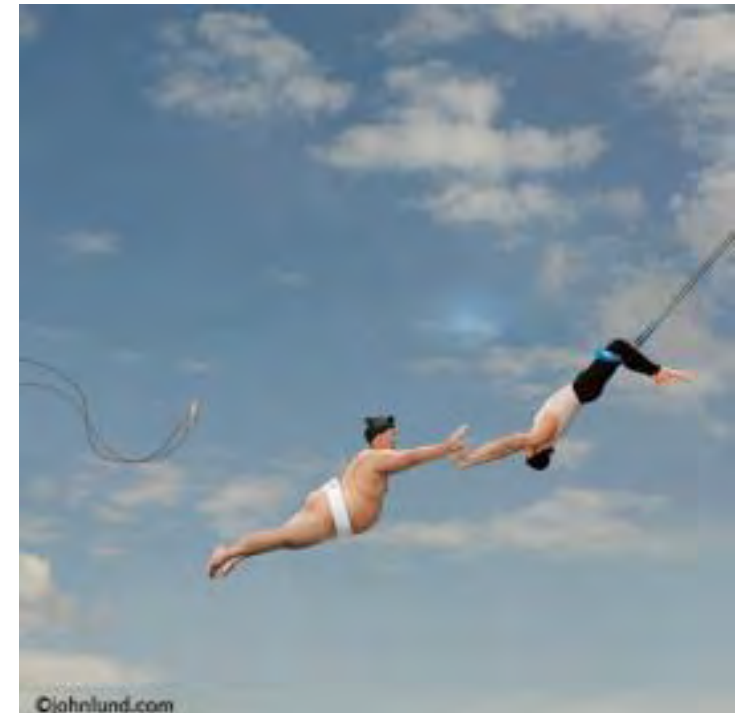


Tips voor meer arbeidsvreugde (3)



Waardering & Vertrouwen

- Geef dagelijks complimentjes
- Wees eerlijk
- Kom afspraken na
- Neem verantwoordelijkheid



Tips voor meer arbeidsvreugde (4)



Goede prestaties

- Stel doelen
- Stel prioriteiten
- Vier successen



Tips voor meer arbeidsvreugde (5)

Groei

- Volg een opleiding
- Gebruik een coach
- Bedenk een speciaal project
- Wees nieuwsgierig
- Toon lef



Tips voor meer arbeidsvreugde (6)

Werken met hart en ziel:

- Doe wat je goed kunt
- Laat zien waar je hart ligt

Hogere zingeving

- Plaats je werk in een breder kader
- Formuleer je missie
- Bepaal jouw bijdrage aan een betere wereld



Arbeidsvreugde is een werkwoord !

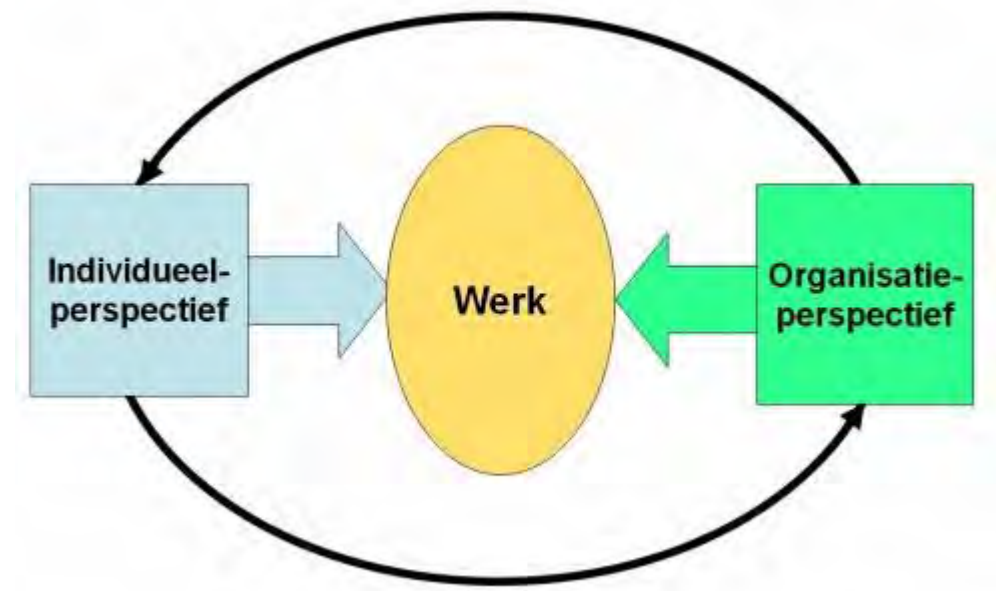


- Welke actie(s) neem je je voor ?
- Wat ga je morgen anders doen ?



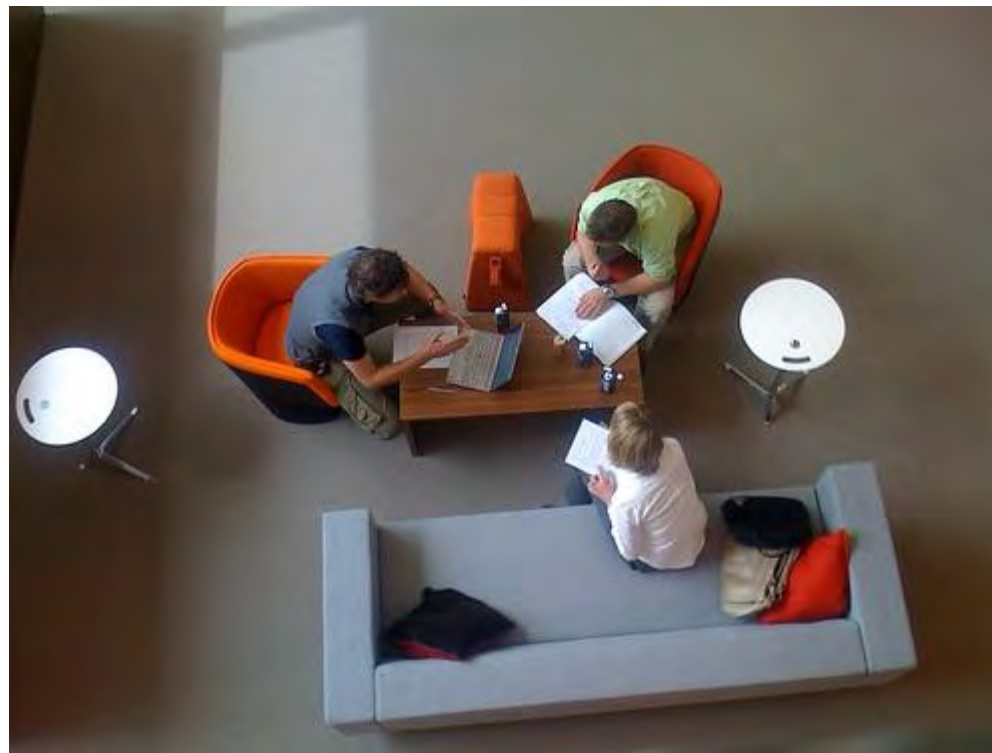
Principes van Arbeidsvreugde

1. Verantwoordelijkheid nemen
2. Verbinden van 2 perspectieven op het werk
3. Uitwisselingsrelaties ontwikkelen
4. Acties richten op het echte werk
5. Nadruk leggen op de kracht, de energie en het positieve



7 Bronnen toepassen op organisatieniveau

Voorbeeld:
Invoering van Het Nieuwe Werken



Veel arbeidsvreugde gewenst !

